



WONDER TRAINING

Rubino



Mese 1



WONDER KATIA
FITNESS E POSTURA, IN FORMA SENZA DOLORI

INTRODUZIONE

Ciao!

Innanzitutto GRAZIE per aver scelto di allenarti con il percorso Wonder Training.

Nelle prossime pagine troverai il programma di allenamento riferito al mese in corso.

Ho elaborato 3 diversi allenamenti, composti da esercizi Total Body e Cardio per farti aumentare il dispendio energetico e il metabolismo, da ripetere ogni settimana. Il motivo per cui ho impostato il programma in questo modo, cioè nel ripetere gli allenamenti, sta nel fatto che così facendo darai modo al tuo corpo di abituarsi a esercizi e movimenti che possono non esserti familiari, osservando come di settimana in settimana affronterai meglio ogni allenamento.

Come dico sempre, nonostante io ritenga che il programma che andrai a svolgere si adatti bene alle tue esigenze e alla tua condizione fisica, ti prego di non voler "esagerare" e ti consiglio di ascoltarti sempre e dosare l'intensità degli esercizi, soprattutto qualora sentissi eventuali dolori o fastidi. In tal caso non esitare a farmelo sapere!

È importante che all'inizio di ogni settimana (possibilmente allo stesso giorno/ora) tu prenda peso e misure del tuo corpo, seguendo il video tutorial che ho creato appositamente, e che annoti questi valori nella tabella misurazioni. Questo ti aiuterà a tenere traccia del percorso di allenamento e dei risultati che via via raggiungerai!

Prima di iniziare l'allenamento, ricorda di guardare attentamente tutti i video tutorial degli esercizi, anche quelli che pensi di conoscere già.

Cosa ti serve:

- TIMER (esiste una app molto utile che si chiama Tabata, disponibile sia per iOS che per Android);
- ASCIUGAMANO;
- TAPPETINO;
- PC O TELEFONO PER SEGUIRE LA VIDEO-REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO / UNA BUONA CONNESSIONE INTERNET;
- IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PDF (in questo caso la connessione internet non serve).

Ricorda di fare delle pause quando ne senti la necessità, bere dell'acqua, respirare (vedrai che tenderai a volte a trattenere il respiro!) e, soprattutto, di divertirti pensando al benessere che stai regalando a te stessa.

Ma ora non perdiamo altro tempo, sei pronta ad iniziare? Il tuo mese di Wonder Training inizia ora!

Con affetto,

Katia

GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO 1: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
PUGNI FRONTALI ALTERNATI	30"

CIRCUITO 2: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
PONTE GLUTEO	15
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
ROLL DOWN	10
ALZATA GAMBA TESA DA SDRAIATA SU FIANCO DX	10 + 10" STATICA
ALZATA GAMBA TESA DA SDRAIATA SU FIANCO SX	10 + 10" STATICA

CIRCUITO 3: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
PUGNI FRONTALI ALTERNATI	30"

CIRCUITO 4: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
TRIPOD ALTERNATO	10
4 ZAMPE GAMBA TESA DX	10
4 ZAMPE GAMBA TESA SX	10
TWIST PIEDI IN APPOGGIO A TERRA	20
BOX PLANK	20"

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.
Esegui i 10 esercizi in sequenza no stop.

Recupera alla fine di ogni circuito facendo una pausa di 1/2 minuti e bevendo acqua.

Ripeti il circuito **5 volte**.

ESERCIZI	DURATA
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
BOX PLANK	30"
TWIST PIEDI APPOGGIATI A TERRA	30"
PUSH UP SU GINOCCHIA	30"
4 ZAMPE GAMBA TESA DX	30"
4 ZAMPE GAMBA TESA SX	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"
PONTE GLUTEO	30"
ROLL DOWN	30"

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

GIORNO 3

RISCALDAMENTO

Mobilizzazione generale del corpo. Segui le indicazioni che do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.

CIRCUITO 1: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
TWIST PIEDI APPOGGIATI A TERRA	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"

CIRCUITO 2: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
PONTE GLUTEO	10
4 ZAMPE GAMBA TESA DX	10
4 ZAMPE GAMBA TESA SX	10
ALZATA GAMBA TESA DA SDRAIATA SU FIANCO DX	10
ALZATA GAMBA TESA DA SDRAIATA SU FIANCO SX	10

CIRCUITO 3: CARDIO WORKOUT

Imposta il timer con **30" (secondi) di esercizio** e **10" di recupero**.

Esegui gli esercizi in sequenza no stop.

Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	DURATA
MARCIA SUL POSTO	30"
POGO HOP	30"
TWIST PIEDI APPOGGIATI A TERRA	30"
TRIPOD ALTERNATO	30"

CIRCUITO 4: TONIFICAZIONE

Esegui gli esercizi a circuito, facendo attenzione all'esecuzione, alla postura e alla respirazione. Ripeti il circuito **3 volte**.

ESERCIZI	RIPETIZIONI
PUSH UP SU GINOCCHIA	8
ROLL DOWN	10
BOX PLANK	20"

STRETCHING

Esegui almeno 5 minuti di stretching per detensionare e rilassare la muscolatura del corpo, Segui le indicazioni che ti do nella video-sequenza relativa a questo allenamento.